

La semaine minceur au féminin

par **Natacha Jarrouse**,
praticienne Feldenkrais® - thérapie
manuelle neuro-musculaire (spécialiste
du dos, de l'épaule et du genou)



Lundi matin

- Fruits frais ou en salade.
- Un jus de citron avec du miel si envie.
- Toasts de pain aux céréales ou de seigle grillé avec fromage blanc ou compote allégée.
- Thé vert nature ou à la menthe.

Lundi midi

- Concombre en salade avec persil et ciboulette.
- Carottes râpées avec citron et huile d'olive.
- Poulet grillé et salade verte.
- Pomme si envie, et pelée de préférence en raison des pesticides.

Lundi soir

- Soupe ou betteraves, avec persil, oignons et huile d'olive.
- Poisson au choix avec poivrons et poireaux.
- Yaourt ou fromage blanc 0% ou poire pelée.

Mardi matin

- Nectarine ou pamplemousse rosé et pruneaux (de préférence ayant gonflés dans de l'eau).
- Pain complet grillé et compote allégée au choix.
- Thé vert nature ou parfumé.

Mardi midi

- Crudités au choix.
- Courgettes ou haricots verts avec steak ou tagliatelles et herbes de Provence.
- Poire ou pomme.

Mardi soir

- Salade verte et graines de sésame.
- Navet, carottes, ail et persil.
- Omelette avec petits poireaux et poivre noir si envie.

Mercredi matin

- Pain de seigle grillé et 2 kiwis minimum.
- Tomates et cottage cheese, et blanc de poulet si envie ou compote pomme-pruneaux.
- Thé vert nature ou parfumé.

Mercredi midi

- Salade d'endives ou laitue, pommes, tofu ou thon, noix ou pignons éventuels.
- Tagliatelles avec menthe et huile d'olive.
- Pomme ou poire si envie.

La semaine minceur au féminin

par **Natacha Jarrouse**,
praticienne Feldenkrais® - thérapie
manuelle neuro-musculaire (spécialiste
du dos, de l'épaule et du genou)



suite...

Mercredi soir

- Poêlée de légumes verts au choix (brèdes, haricots verts, haricots plats...).
- Soupe de brocolis ou brocolis en salade.
- Poisson au choix.
- Fromage blanc ou yaourt nature 0% ou pomme.

Jeudi matin

- Assiette de fruits frais : nectarine ou papaye, prune, kiwi et poire.
- Compote pommes-pruneaux, sans pain en accompagnement.
- Thé vert nature ou parfumé au choix.

Jeudi midi

- Salade niçoise (œuf, tomate, poivron jaune ou vert, laitue, oignons, thon, mozzarella, citron, huile d'olive et huile de tournesol, olives noires, basilic).
- Pomme ou poire.

Jeudi soir

- Soupe de légumes verts ou aubergines et oignons cuit, froid ou chaud.
- Haricots verts, haricots plats, herbe de Provence.
- Saumon frais ou autre poisson gras.
- Yaourt ou fromage blanc 0%.

Vendredi matin

- Assiette de fruits frais ou en salade (ananas, papaye, mangue ou kiwi, raisins, menthe, melons).
- Toasts de Campagrain (pain aux céréales) avec cottage cheese et poivre noir ou fromage blanc ou compote allégée au choix.
- Thé vert nature ou parfumé au choix.

Vendredi midi

- Poulet grillé avec légumes variés avec au moins haricots verts, tomates, champignons ou haricots plats ; ou brèdes tom pousse et ail-gingembre.
- Grand bol de salade verte avec huile d'olive et de colza ou tournesol et menthe fraîche.
- Pomme ou poire pelée.

Vendredi soir

- Asperges, jambon frais dégraissé éventuel, échalotes et huile de sésame ou d'olive.
- Fenouil ou chou fleur, aneth ou thym et huile d'olive, ou chou avec menthe, ou soupe à la chinoise avec tofu, pousses de bambou, citronnelle, carottes, crevettes, brèdes, pas de sauce de soja, bouillon cube végétarien ou carcasse de poisson. Alternier au long des semaines ces 3 options.
- Yaourt nature ou fromage blanc 0%.

Samedi matin

- Pamplemousse rosé, kiwi, papaye et raisins frais.
- Tomates et cottage cheese avec poivre ou compote allégée au choix.
- Toasts de pain de seigle ou aux céréales, grillé.

Programme nutritionnel n°03 :

La semaine minceur au féminin

par **Natacha Jarrouse**,
praticienne Feldenkrais® - thérapie
manuelle neuro-musculaire (spécialiste
du dos, de l'épaule et du genou)



suite...

Samedi midi

Salade de haricots verts, cœurs de palmiers, chou, carottes, betteraves, salade, marlin ou autre poisson frais.
Salade de pomme de terre, oignons cuits et menthe fraîche.
Salade de fruits frais.

Samedi soir

Tomates farcies à l'avocat ou au fromage blanc, cotomili et germe de blé ou son d'avoine éventuel, au four.
Poêlée de petits pois (très peu proportionnellement au reste des aliments) et crevettes, haricots plats, huile de tournesol ou huile d'olive, champignons de Paris, oignons, thym, gingembre, graines de sésame.

Dimanche matin

Essayer la galette 'suédoise' : mélanger du fromage blanc à 0%, pavot et miel. Tartiner ce mélange sur des toasts de pain grillé de seigle ou complet ou préférer rester plus classique avec de la compote de préférence maison.
Kiwis et melons.
Thé vert de préférence à la menthe.

Dimanche midi

Dinde ou poulet et champignons, cotomili, ail.
Ratatouille froide ou chaude avec huile d'olive.
Salade verte, graines de sésame et menthe ou basilic.

Dimanche soir

Soupe de légumes verts au choix.
Épinards au fromage blanc 0% et graines de coriandre.
Salade verte au choix avec huile de tournesol et huile de sésame.
Pommes pelées (1 ou 2 selon l'appétit).

Une heure après le dîner, s'habituer à consommer une tisane digestive ; citronnelle, verveine, lavande, queue de cerise, tilleul.

*Bon appétit et bon plaisir.
N'hésitez pas à me demander conseils et précisions.
Amitié de votre thérapeute.*

Natacha Jarrouse.